

Beskæftigelsesministeriet  
Børne- og Socialministeriet  
Undervisningsministeriet  
Uddannelses- og Forskningsministeriet  
Udenrigsministeriet  
Sundheds- og Ældreministeriet  
Finansministeriet

## Kommissorium for Nationalt stresspanel

21. juni 2018

---

### Formål

Der nedsættes et stresspanel, som skal skabe debat og bevidsthed i befolkningen, så færre oplever stress. Stresspanelet skal skabe bredt fokus på centrale samfundstendenser, som kan bidrage til forhøjet stressniveau i samfundet, og den enkelte samt familiens mulighed for at håndtere disse med henblik på at forebygge og reducere stress i samfundet. Samtidig skal vidensgrundlaget om stress styrkes ved at skabe et overblik over viden om stress på tværs af sektorer.

### Baggrund

Kortvarig stress kan gøre mennesket i stand til at klare udfordringer og præstere bedre jf. Sundhedsstyrelsen (2007). Men kraftig kortvarig og langvarig stress kan belaste mennesket og medføre dårligere præstationer samt sygdom. Flere og flere danskere oplever stress og stressrelaterede lidelser, hvilket har store personlige omkostninger for den enkelte og samtidig medfører produktionstab for virksomheder og det danske samfund:

- Knap hver sjette dansker følte sig ofte stresset i 2017, og samtidig er andelen af danskere med højt stressniveau steget fra 21 pct. i 2010 til 25 pct. i 2017.
- Stressniveauet er særligt bekymrende blandt de unge, hvor 40,5 pct. af kvinderne mellem 16-24 år og 23,4 pct. af mænd mellem 16-24 år rapporterer, at de har et højt stressniveau, jf. Den Nationale Sundhedsprofil.
- Danskerne anser stress for at være den største udfordring på arbejdsmarkedet, jf. analyse fra Ugebrevet A4 i 2017.

Stress et begreb forbundet med forvirring jf. Sundhedsstyrelsen (2007). Det skyldes bl.a. manglende skelnen mellem kortvarig stress, som er en naturlig reaktion og et livsvilkår, der kan gøre mennesket i stand til at klare udfordringer og præstere bedre og langvarig stress, der er en risikofaktor for sygdom. Stress er dermed ikke en sygdom eller diagnose. Men langvarig stress kan udvikle sig til alvorlige lidelser som fx hjertekarsygdomme og depression med tilhørende omkostningsfulde indsatser og risiko for mistet tilknytning til uddannelse og arbejdsmarked.

Langvarig stress opstår, når mennesket oplever, at der ikke er balance mellem de udfordringer, man står over for, og ens muligheder for at håndtere udfordringerne. Det kan typisk være på grund af alvorlige begivenheder, fx skilsmisse, tab af ægtefælle, alvorlig sygdom eller firing – eller på grund af belastninger på arbejdet, manglende fritid, manglende hvile eller konflikter på arbejdet eller i privatlivet. Samfundsbegivenheder som naturkatastrofer kan også medføre stress jf. Sundhedsstyrelsen. Ofte skyldes langvarig stress, at man er belastet på flere livsområder samtidig.

Den enkelte og familiens håndtering af samfundets krav og muligheder, forhold i uddannelsessystemet og på arbejdspladsen samt faktorer i hverdags- og privatlivet kan bl.a. have betydning for stress.

Der er behov for bredt fokus på centrale samfundstendenser, som kan bidrage til et forhøjet stressniveau, og den enkeltes samt familiens mulighed for at håndtere disse med henblik på at forebygge og nedbringe niveauet af stress i Danmark, så flere kan bevare tilknytning til hverdagslivet med bl.a. familie og arbejde/uddannelse.

Fsva. arbejdsmiljøet på arbejdspladserne indebærer den danske model, at det er et område, der bl.a. via overenskomstaftalerne også adresseres med aftaler mellem parterne. Det bemærkes, at regeringen har nedsat et ekspertudvalg, bl.a. med deltagelse af arbejdsmarkedets parter, som skal gentænke arbejdsmiljøindsatsen. Arbejdstilsynets myndighedsindsats på området adresseres i det regi og indgår derfor ikke i stresspanelets arbejde.

### **Opgave**

Stresspanelet skal:

1. Løbende engagere danskerne og øge bevidstheden i befolkningen om, hvad stress er, herunder om forskellen mellem kort og langvarig stress, og hvordan hver enkelt borger og familien kan tage ansvar for, at færre bliver ramt af stress. Det kan både være ift. betydningsfulde samfundstendenser, og om hvordan enkeltindividet og familien bedst håndterer de mange valgmuligheder og teknologiske muligheder i den moderne globaliserede verden. Bevidstheden kan skabes fx i pressen og på sociale medier.
2. Rådgive regeringen om mulige tiltag, der kan skabe bredt fokus på centrale samfundstendenser, som kan bidrage til et forhøjet stressniveau i samfundet (fx sociale medier og øget digitalisering), og den enkeltes samt familiens mulighed for at håndtere disse med henblik på at forebygge og reducere stress i samfundet således borgernes tilknytning til hverdagen kan fastholdes (fx familien, arbejde og uddannelse). Forslagene skal afgrænse sig fra at være af reguleringsmæssig karakter og omhandle forhold, som aftales af arbejdsmarkedets parter, herunder arbejdstid, timebank, fridage, orlov mv.

Stresspanelets arbejde skal være vidensunderbygget. Som grundlag for stresspanelets drøftelser vil relevante ministerier løbende have fokus på at bidrage med fakta, herunder indsamle eksisterende viden om stress og årsagerne hertil med henblik på at sikre et styrket vidensgrundlag i form af at skabe et overblik over eksisterende og manglende viden om stress.

Der er behov for en tilgang til området, der sætter fokus på værdierne i samfundet som fællesskab, egne forventninger, familien mv., som skal understøtte en samfundskultur, bl.a. hos ungdommen og i familien, der bidrager til at reducere omfanget af stress og styrke den enkeltes håndtering af stress.

Den øgede bevidsthed i befolkningen om faktorer og tendenser med betydning for stress skal bl.a. tage afsæt i temamøder i løbet af efteråret/vinteren 2018 med relevante ministre, eksperter, fagpersoner, meningsdannere m.fl.

Der lægges op til, at arbejdet organiseres omkring fire temamøder om:

1. Hvordan håndterer vi bedst stress?

Stress er ikke en diagnose, men stress over længere tid kan have alvorlige helbredsmæssige konsekvenser for den enkelte. Hvilke forskelle er der mellem grupper i og uden for uddannelse/beskæftigelse. Hvordan forebygger og håndterer vi bedst stress blandt unge og på arbejdspladsen, og hvordan hjælper vores sundhedsvæsen bedst folk, der er ramt af stress. Stresspanelet kan skabe debat herom og komme med forslag til forebyggelse samt håndtering af stress.

2. Hvordan forebygger vi arbejdsrelateret stress, og hvordan skabes en god balance mellem arbejde og familieliv?

Ifølge OECD har Danmark et af verdens bedste work-life-balances, men det kan stadig være en svær opgave for mange at balancere arbejde, familieliv og fritid. Tal fra undersøgelsen Arbejds miljø og Helbred viser, at 16 pct. af danskerne oplever at være stressede ofte eller hele tiden, og oplevelsen af stress er særligt udbredt blandt unge kvinder. Stresspanelet kan øge bevidstheden om, hvordan vi forebygger arbejdsrelateret stress, og hvordan der skabes balance mellem arbejde og familieliv samt komme med forslag til tiltag.

3. Hvilken påvirkning har digitalisering og sociale medier?

Digitalisering giver nye muligheder, fleksibilitet og frihed, men kan også medføre udfordringer. For børn er undervisning og deres sociale relationer i stigende grad digitaliseret. Sociale medier kan desuden fylde så meget, at det går ud over nærværet i forhold til de mennesker, vi lever sammen med. Derfor kan stresspanelet skabe bevidsthed om og komme med forslag til, hvordan vi håndterer digitaliseringen, så hverken børn, unge eller voksne bliver stresset. Det kan fx være i tilrettelæggelsen af uddannelser, arbejde og familieliv.

4. Hvorfor mistrives unge – er der opstået en perfektionskultur?

Undersøgelser af de unges mentale sundhed peger på, at niveauet af stress og psykisk mistrivsel især blandt unge piger og kvinder er bekymrende. Der er det relevant at belyse de unges egne og oplevede forventninger fra omgivelserne til præstationer på flere parametre. Stresspanelet kan se nærmere på, hvorfor de unge har så højt stressniveau, herunder "perfektionskulturen", og de forskellige forventninger, de unge kvinder og mænd oplever, og komme med forslag, hvordan der skabes en mere sund balance mellem ambitioner og realisme blandt unge mænd og kvinder.

En af de vigtigste forudsætninger for unges trivsel er klare rammer og struktur i hjemmet, i skolen og på uddannelsesinstitutionerne. Stresspanelet kan undersøge

betydning af uklar struktur og manglende forudsigelighed i skolen for unges trivsel og stressniveau.

Hvert temamøde opsummeres ved, at panelet peger på tre mulige tiltag, herunder områder, hvor der mangler viden om stress, og indsatser målrettet forebyggelse og reduktion af stress, som afleveres til regeringen. Stresspanelets drøftelser afrapporteres dermed løbende til regeringen.

### **Organisering**

Stresspanelet sammensættes af op til 12 eksperter, som udpeges af sundhedsministeren på baggrund af indstillinger fra henholdsvis uddannelses- og forskningsministeren, beskæftigelsesministeren, undervisningsministeren, børne- og socialministeren og ligestillingsministeren. Hver minister indstiller dermed 1-2 medlemmer.

Medlemmerne af stresspanelet kan være faglige eksperter og debattører inden for de enkelte områder, som har en visionær tilgang og kan bidrage med samfundsdebatteerende input. Medlemmerne forventes desuden at bidrage med deltagelse og input i forbindelse med temamøderne i relevant omfang, herunder ift. at pege på eksisterende og manglende viden på området.

Panelet sekretariatsbetjenes af Sundheds- og Ældreministeriet med deltagelse af ovenstående ministerier i relevant omfang.

Det er en forudsætning, at stresspanelets forslag kan gennemføres uden, at der er udgifter forbundet hermed, da der ikke er afsat finansiering til forslag på området. Derudover må forslagene samlet set ikke føre til strukturelle forværringer.

### **Proces**

Stresspanelets arbejde forventes afsluttet primo 2019.